

سوره روز

گردوی مقاوم، نهال مقاوم!



سیدسروش طباطبایی پور | روزنامه نگار | درخت گردو، یکی از ارزشمندترین درختان میوه جهان است که هم به خاطر میوه مغذی و پر خاصیت خود و هم به خاطر چوب مرغوبش شهرت دارد. این درخت، بومی مناطق معتدل آسیا و اروپاست و از گذشته‌های دور در ایران نیز میان باغداران و کشاورزان ایرانی جایگاه ویژه‌ای داشته است. میوه گردو، سرشار از ۳ پروتئین و مواد معدنی مغذی است که برای سلامت قلب، مغز و سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. درخت گردو در برابر ناملایمات زندگی مثل بدی آب و هوا و سرما بسیار مقاوم است و می‌تواند در مناطق کوهستانی نیز پرورش یابد. اما مقاوم بودن این درخت پر بار، ماجرایی یک روز و ۲ ماه و ۲ سال نیست؛ گردو مقاوم بودن را از همان بدو تولد آموخته و سرلوحه رشد خود قرار داده است. تصویری که می‌بینید، عکس یک نهال ترو تازه گردو است؛ نهالی که چند روز است از خاک سر بر آورده و قرار است بعد از ۱۰ سال درخت گردو شود؛ آن هم درختی انبوه، سستبر و دیدنی! اما این نهال از همان ابتدا باید سختکوش باشد تا در آینده به درختی مقاوم تبدیل شود. یعنی این نهال نرم و نازک، اگر سختکوشی را از همان ابتدای زندگی بیاموزد و نتواند پوسته سخت و مقاوم خود را بشکافد و سر از دانه خود بیرون بیاورد، اصلا طبیعت به او اجازه رشد نمی‌دهد؛ آن هم پوسته‌ای که من و شما به زور گروشکن و اجسامی سخت آن را می‌شکافیم.

بد نیست از همین نهال گردو که پیش روی جاست، مقاومت را بیاموزیم و بدانیم مقاوم بودن در زندگی، کار یک روز و ۲ ماه و ۲ سال نیست. اگر قرار است در کوران ناملایمات زندگی قد خم نکنیم، مقاوم بودن را باید از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم تا آنها هم بتوانند در آینده، به زنان و مردانی مقاوم تبدیل شوند.

دور دنیا

یک ایده ساده با موفقیت جهانی



یکی از راه‌های کسب درآمد از فضای مجازی، بارگذاری ویدئوهایی در پلتفرم‌های گوناگون است که اگر بازدید از آنها بالا باشد، برخی پلتفرم‌ها برای تبلیغاتی که در کنار آن ویدئو منتشر می‌کنند، به صاحب اثر هم مبلغی پرداخت می‌کنند. اما برخی تصور می‌کنند برای تولید یک فیلم پر بازدید باید مبالغ هنگفتی هزینه کنند و یا افرادی حرفه‌ای را برای تولید چنین آثاری به استخدام خود در آورند. این روزها یک ویدئو در یکی از فضاهای مجازی آن قدر بازدید گرفته که تمام محاسبات حرفه‌ای‌های فضای مجازی را تغییر داده است. ویدئوی «شومینه ۱۰ ساعته با کیفیت فول اچ دی» یکی از پدیده‌های جالب یوتیوب در دهه گذشته است که تنها با نمایش تصویری ثابت از شعله‌های آرام شومینه و صدای ترق تروق چوب‌های در حال سوختن، بیش از ۱۵۷ میلیون بازدید کسب کرده و طبق برآوردها، بیش از یک میلیون دلار درآمد تبلیغاتی برای سازنده‌اش به همراه داشته است.

این ویدئو که سال ۲۰۱۶ بارگذاری شده، تنها محتوای آن کانال است و برخلاف بسیاری از کانال‌های دیگر که با بارگذاری مداوم ویدئوهای متنوع به دنبال جذب مخاطب هستند، همین یک ویدئو توانسته به موفقیتی چشمگیر دست یابد. این موضوع باعث بحث‌هایی درباره مالکیت درآمد حاصل از تبلیغات آن نیز شده است. موفقیت این ویدئو نشان می‌دهد که در دنیای دیجیتال گاهی ساده‌ترین ایده‌ها هم می‌توانند بیشترین تأثیر را داشته باشند. ویدئوهای طولانی یا محتوای آرامش‌بخش، مانند صدای باران، امواج دریا یا شومینه، به‌ویژه در فصل‌های سرد یا برای تمرکز و خواب در فضای مجازی طرفداران زیادی دارند.

این ویدئوها اغلب بدون نیاز به تدوین پیچیده یا حضور چهره، تنها با یک تصویر ثابت یا ویدئوی تکرار شونده، میلیون‌ها بازدید و درآمد قابل توجه کسب می‌کنند. رمز موفقیت آنها در پاسخگویی به یک نیاز ساده اما فراگیر است: آرامش، تمرکز یا فضای دلنشین برای خانه. این پدیده نشان می‌دهد که در اقتصاد محتوای دیجیتال، خلاقیت لزوما به معنای پیچیدگی نیست. گاهی یک ایده ساده اگر به‌درستی اجرا شود، می‌تواند به موفقیتی جهانی تبدیل شود.



معترضیم اما آشوب نمی‌کنیم

در برخی از شهرهای ایران، مردم هم اعتراض شان را علنی کردند، هم فاصله‌شان را با آشوبگران

هر چیزی آدابی و تربیتی دارد. تا حالا دیده‌ای تصادفی که اتفاق می‌افتد، وقتی صداها بلند می‌شود، طرفین کمتر به نتیجه می‌رسند؟ در نهایت هم ناچار می‌شوند به آن نتیجه‌ای که با حفظ خویشتن داری و خون‌سردی یابد به آن می‌رسیند، تن بدهند. ما جرایی مطالبات اجتماعی نیز چنین است. این هم آدابی و تربیتی دارد. اصلا اعتراض اجتماعی و مطالبه اجتماعی به چه منظور انجام می‌شود؟ که تغییر مثبتی ایجاد شود. اما

در آشوب و شورش‌های کور و بدون منظور، هیچ تغییری مثبتی دیده نمی‌شود و اساسا هر جایی که آشوبی به پا شود، نخستین قربانی همین تغییرات مثبت خواهند بود. در روزهای گذشته هم شاهد اعتراضات و مطالبات به حق و هم شاهد شورش‌های کور و آشوب‌هایی بوده‌ایم. با احترام به اولی، طبیعی و بدیهی است که راه دومی، راه به جایی نخواهد برد. دیروز شاهد بودیم که مردم شهرهایی چون همدان، قم، اصفهان و...

نیز تجمعاتی برگزار کردند؛ هم برای اینکه بگویند ما نسبتی با آشوبگران نداریم، هم برای اینکه بالاخره صدای خودشان را به گوش مسئولان برسانند که از شرایط اقتصادی پیش آمده، دل خوشی ندارند و باید اتفاقات و تغییرات مثبتی ایجاد شود. نوره که می‌آید، تاریکی کنار می‌رود و اعتراضات قاعده‌مند که راه می‌افتد، آشوب‌ها به حاشیه می‌روند. با هم تصاویری از این تجمعات را مرور می‌کنیم.



اعلام انزجار

مردم انقلابی قم در این روزها و در حرم حضرت معصومه (س) و سطح شهر انزجار خود را از اقدامات اغتشاشگران ابراز کردند.



حرکت هیئت‌های مذهبی

صحن امام رضا (ع) در حرم کریمه اهل بیت (س) هم جایی برای مخالفت هیئت‌های مذهبی و مردم انقلابی با آشوبگران بود.



صف اعتراض با اغتشاش فرق دارد

زنان و مردان قمی، صف اعتراض را از اغتشاش جدا می‌دانند و معتقدند که دولت برای معیشت مردم باید قدم‌های مهمی بردارد.



آرمان انقلاب

مردم اصفهان در تجمع‌هایی حماسی، بار دیگر همدلی و دفاع از آرمان‌های انقلاب و نظام جمهوری اسلامی را به رخ دشمنان و تجزیه‌طلبان کشیدند.



برای ایران!

یکی از شعارهای مردمی که تجمع اعتراضی در برابر آشوبگران تشکیل داده بودند، این بود: «تا پای جان، برای ایران!»



مردم ولایتمدار اصفهان

در اصفهان و در میدان‌هایی مثل میدان امام حسین (ع) تجمع بزرگ مردمی در دفاع از حریم ایران اسلامی و بیعت با رهبری شکل گرفت.



معیشت

در همدان مردم انقلابی در محکومیت اغتشاشگران و در اعتراض به وضعیت معیشتی، در خیابان‌ها تجمع کردند.



پای کار ایران

اهدائی‌ها در تجمع‌های اعتراضی، با سردادن شعارهایی علیه گرانی، ضمن بیان مطالبات اقتصادی خود، مرز بندی خود را با آشوبگران اعلام کردند.



تشکر از نیروی انتظامی

در حرکتی خودجوش، مردم انقلابی کرمانشاه، حسین راهپیمایی علیه آشوبگران، به پرسنل نیروی انتظامی کل و شیرینی هدیه می‌کردند تا برای تأمین امنیت کشور از آنها قدردانی کنند.

حال خوب

من در میان جمع و حالم چه خوش تر است



بزرگ‌ترین راز سلامت روان آدمی در چیست؟ شاید این سؤال را بارها و بارها از خودتان پرسیده باشید. دیل کارنگی، در کتاب معروف آیین دوست‌یابی خودش، در جایی اشاره می‌کند که بهله، حتی در شغل‌های مهندسی و فنی نیز ۸۰،۷۰ درصد پیشرفت شما را روابط عمومی و کیفیت روابط شما شکل می‌دهد؛ تنها ۲۰ درصد مربوط به کیفیت فنی شماست. این، ایده‌ای است که در بیشتر کتاب‌های کلاسیک توسعه فردی هم مطرح می‌شود؛ اینکه ۸۰ درصد خوشبختی شما را کیفیت روابط شما با دیگران می‌سازد؛ بدین ترتیب که اگر کیفیت رابطه شما با دیگران خوب باشد، خوشبختی می‌شوید و اگر بد باشد، احساس افسردگی و دپختی خواهید داشت. این، چیزی است که کارشناسان، تحت عنوان حمایت اجتماعی از آن یاد می‌کنند؛ اینکه بدانیم و اطمینان خاطر داشته باشیم که دوستان و خویشان‌اند و همکاران و دور و بری‌های خوبی داریم که می‌توانند از ما حمایت کنند و دست آخر اینکه، ما برای‌شان مهم هستیم. این احساس مهم بودن و اهمیت داشتن برای دیگران، خودش نقش زیادی در سلامت روان ما دارد. شاید تصور کنید که این جور حرف‌ها، حرف‌هایی بی‌قاعده هستند. پس بد نیست بدانید که در این زمینه، پژوهش‌های زیادی هم صورت گرفته است. یکی از پژوهش‌های جالب صورت گرفته در این زمینه را دانشگاه هاروارد انجام داده است. آنها یک پژوهش دنیا به دار ۸۰ ساله روی ۷۰۰ نفر را دنبال کرده‌اند تا در نهایت به این سؤال پاسخ دهند که مهم‌ترین عامل سلامت روان، شادی و طول عمر ... آدمی در چیست. به نظر تان جواب چه بوده؟ همین کیفیت روابط انسانی. شما وقتی از حمایت اجتماعی و جمعی بر خوردارید،

■ استرس تان کم می‌شود،
■ احساس تعلق و معنا پیدای می‌کنید،
■ سیستم ایمنی تان نیز بهتر کار می‌کند و...

البته در این میان، دقت کنید که کیفیت این ارتباطات خیلی مهم است. چه بسا با دیگران بودن، مصداق واقعی «من در میان جمع و دلم جای دیگر است» باشد و کیفیت لازم را نداشته باشد. پس اگر شمار در میان افرادی که درگ تان می‌کنند و می‌توانید بدون قضاوت شدن، با آنها رابطه بگیرید، باشید، می‌توانید از بابت سلامت روان خودتان نیز خاطر جمع باشید.

دقت داشته باشید که بحران امروز و فردای جهان امروز و چه بسا ایران، شادی و طول عمر ... آدمی در چیست. سن بالاتر می‌رود و ارتباط گرفتن با دیگران نیز سخت می‌شود. این تنهایی، به‌خودی خود می‌تواند مثل خوره، به جان و روان آدمی بیفتد و او را به خاک سیاه بینشاند. بی دلیل نیست که در متون دینی، به صله ارحام و ارتباط با دیگران و رفت‌وآمدها اینقدر تأکید می‌شود و روی پیوندهای خانوادگی نیز تمرکز زیادی می‌شود. اینها همه، به سلامت روان شما متصل است و می‌تواند در جهان امروز، نجات‌تان بدهد.

مکت

ایستاده در طبیعت



این تصویر را که می‌بینید، ایسنا ثبت کرده است. اما موضوع عکس چیست؟ در زبان محلی شمالی، چیزی به اسم گالش وجود دارد که به معنای گاوایان است. همان دامداران خودمان معنی می‌شود. اما دامداران مازندران، اغلب در جنگل‌ها زندگی می‌کنند. شغل‌شان هم که مشخص است: گله‌داری و تهیه فرآورده‌های دامی. آنها در پاییز و زمستان در مناطق قشلاقی ساکن می‌شوند. برای استراحت هم جایگاه‌های خاصی دارند که به «گالش منزل» یا «تالار منزل» معروف است؛ بنایی سقف‌دار که با چوب درختان ساخته شده است. این در واقع یک زندگی ارگانیک کاملاً متناسب با طبیعت است که دارد در تصویر هم می‌بینید.